

임병학 교수의
꽃차이야기
① 겨우살이차

강장과 항암효과 있어 항암보조 치료제로도

겨우살이는 한 겨울 높은 산을 오르다 보면 만나게 된다. 나뭇잎이 떨어져 앙상한 키 큰 나뭇가지 위에 황록색 또는 녹색으로 마치 새 둥지와 같은 모양으로 자라고 있다. 겨우살이 열매를 먹은 새들의 배설물이 나뭇가지에 묻고, 그 속의 씨가 발아하여 나무에 붙어 기생한다. 겨우살이 열매 속에 있는 씨앗을 끈적거리는 점액으로 싸여 있기 때문에 나무에 잘 들러붙는다. 겨우살이의 이용부위는 줄기, 잎, 열매이며, 차 또는 약용으로 이용한다. 뽕나무의 겨우살이가 약성이 더 좋다고 알려져 있다.

〈약성〉

겨우살이의 성질은 평하고, 맛은 달고 쓰다. 효능은 풍습(風濕)을 제거하고, 근육과 뼈를 튼튼하게 한다. 또 간과 신장을 보하고 지방간을 다스린다. 항산화 활성으로 고혈압과 동맥경화, 암, 심장질환, 노화방지에 좋다. 태동 불안, 종기, 어혈, 비만, 타박상 등에도 효과가 있다.

겨우살이 성분들 중 렉틴은 암세포에 반응하여 항암작용을 하고, 면역 활성을 증가시킨다. 비스코톡신은 암세포를 분해하고 면역체계를 촉진하며, 백혈구의 활동을 증진시킨다.

겨우살이는 암세포 성장을 억제시키는 효과가 있기 때문에 세계적으로 연구가 활발하게 진행되고 있으며, 유럽에서는 항암 보조치료제로도 사용하고 있다.

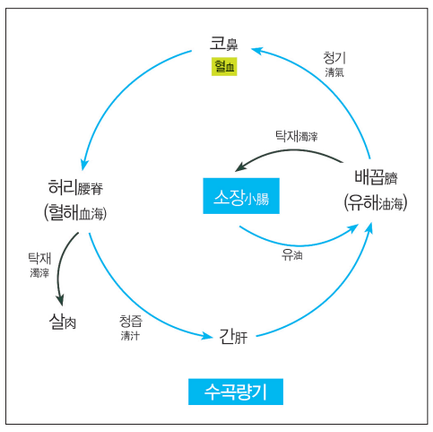
〈마음 · 기(氣)작용〉

겨우살이는 간(肝)에 좋은 태음인의 꽃차이다. 태음인은 간의 기운이 크고 폐의 기운이 작은 간대폐소(肝大肺小)의 장국을 가지고 있다.

맛이 달고 쓴 겨우살이는 간의 기운을 조화롭게 하여 급한 성질의 태음인을 너그럽고 온화하게 한다.

사상의학의 위대함은 우리 몸의 생기(生氣)를 밝힌 것에 있다. 겨우살이는 중하초(中下焦)의 수곡의 량기(凉氣) 흐름을 조화롭게 한다. 수곡의 량기는 소장(小腸)에서 대사산물의 에너지가 생성되어 배꼽으로 들어가고, 그 맑은 기운은 코로 나아가 혈(血)이 되어 혈해가 있는 허리로 들어가며, 허리에 모여 있는 맑은 즙을 간이 흡수하여 원기를 보익한다. (그림 참조)

간당(肝黨)에 흐르는 수곡의 량기(凉氣)의 흐름을 통해 코와 허리 그리고 간이 서로 연결되어 있음을 알 수 있다. 간이 좋지 않으면, 허리가 아프고 코가 막히거나 염증이 생기는 현상이 있다. 즉, 코가 좋지 않거나 허리의 통증을 통해 간(肝)의 상태를 체크할 수 있다. 사상의학의 생기(生氣)는 인체의 기본적인 기 흐름이다. 참고로 기존의 한의학에서는 '신허요통(腎虛腰痛)' 이라 하여, 신장의 기운이 허(虛)해서 요통(腰痛)이 있다고 한다.



간당(肝黨)의 수곡량기의 기흐름도


겨우살이

〈제다 및 음용〉

채취 시기는 겨울부터 이른 봄 사이에 하는데 이때가 약성이 가장 좋기 때문이다. 채취한 겨우살이를 흐르는 물에 씻어 잎과 열매와 가지를 분리한 다음 감초 삶은 물로 5분 정도 찐 후 고온에서 여러 번 덖고 식히기를 반복해서 만든다.

음용방법은 겨우살이차 2g에 100℃로 끓인 물 200ml를 넣고 2분 동안 우려 마시면 된다. 임산부는 음용하지 않는 것이 좋고, 너무 진하거나 오래도록 장기간 마시는 것은 부작용이 있을 수 있다.

〈사상인별 음용 소감〉

사상인별 음용 소감은 자신의 사상인을 찾는데 참고가 될 것이다. 태양인은 거의 없기 때문에 태음인, 소양인, 소음인의 소감을 소개한다.

태음인이 마셨을 때, 느끼는 맛은 처음에는 구수하면서 쓴맛이 감돌았지만, 뒷맛은 박하향 같은 맛이 느껴졌다. 열이 있는 태음인은 지속적으로 마시기에는 거부감이 있다.

소양인이 마셨을 때, 처음에는 초목향이 나면서 구수하고 단맛이 난다. 마시고 난 후 쓴맛을 느꼈으나 나쁘다는 생각은 들지 않았다. 또 차 한 모금이 혀끝에 닿는 순간 쌉싸름하다는 느낌을 받는다. 약간 쓴맛이 느껴지기도 하고, 떫다는 느낌도 있지만 끝 맛에 느껴지는 구수함이 좋다.

소음인이 마셨을 때, 나무향이 나면서 현미차를 섞은 듯 구수한 맛이 있어 식수대용으로 마셔도 좋다. 뒷맛은 입안에 감칠맛이 맴돌아 침샘을 자극했고, 쓴맛이 남아있었다. 또 처음 머금은 차는 혀에서 쌔한 느낌의 타격감이 있다. 목 넘김은 혀가 느끼는 것 비해 평범하고 무난하다. 특히 차를 마치고 약 10여분 후, 코끝이 빨갛게 변한다.(약 2시간가량 지속)

〈음용 사례〉

겨우살이를 20년 넘게 음용하면서 암을 이겨낸 사례가 있다. 20여 년 전에 뇌종양 판정을 받았었는데 종양 크기가 밤톨 정도로 크고 혈관 가까이 붙어있어서 수술을 할 수 없는 상태였다. 그런 절망 속에서 오직 부처님께 기도하며, 암에 좋다는 겨우살이를 마셨다고 한다.

처음에는 겨우살이를 차로만 마셨는데 특별한 부작용이 없어서, 밥을 지을 때나 또는 국물김치를 담을 때도 겨우살이를 끓여서 그 물을 이용했다. 항상 지끈지끈 아팠던 머리가 개운해지는 것을 느꼈고, 검진을 받아보니 종양 크기가 많이 줄어 있었다고 한다.

〈원광대학교 동양학대학원 교수〉

연예인불자 신행일기 ① 배우 김혜정

"포교 활성화 위해 최선 다할게요"

계묘년 새해, 한 해의 소망과 안녕을 비는 신도들의 간절한 기도가 이어지던 성북구의 고즈넉한 산사 적조사에서 '복길이 엄마' 로 유명세를 탄 국민배우 김혜정 씨를 만났다. 각종 예능프로 및 유튜브 활동으로 팬들과 소통하며 바쁜 나날을 보내고 있는 배우 김혜정 씨는 일상에서도 명상과 묵언수행을 통한 자기성찰을 게을리하지 않으며, 대한불교조계종 연예인전법단 탤런트분과 수석부위원장으로 왕성한 활동을 계획하고 있는 만큼, 늘 불교에 '진심' 인 불자 연예인이다.

김혜정 씨의 불교와의 인연은 걸음마를 떼기도 전 할머니 등에 업혀 절에 다니던 어린 시절로 거슬러 올라간다. 어려서 할머니 손에서 많이 자란 그녀를 할머니는 무척이나 애지중지하시며 예뻐해 주셨고 김혜정 씨도 할머니를 유독 잘 따랐다고 한다.

"당시에 할머니가 김제 금산사의 화주 보살로 계셨어요. 탑돌이를 하실 때에도 저를 품에 안고 머리에 경전을 이고 탑을 도시던 할머니 모습이 아직도 생생해요."

그러나 김혜정 씨가 연기자가 되고 얼마 안 되어 할머니가 돌아가시게 되었고 그때의 상실감과 할머니에 대한 그리움을 이겨내기 위해 절을 자주 찾으며 마음을 추스렸다고 한다.

이후로도 마음이 힘들 때마다 절을 찾아 위로를 받는다는 김혜정 씨는 1992년 대하사극

불연, 할머니 금산사 화주 보살
힘들 때마다 절 찾아 위로 받아

'삼국기' 에서 선덕여왕 역을 맡으며 불심이 더욱 깊어졌다고 한다. 선덕여왕 배역을 연기하기 위해, 삼국유사 및 삼국사기와 같은 역사서에도 관심을 갖고 역사 공부를 많이 하였는데 선덕여왕이 고구려, 백제, 신라 3국으로 분열된 나라를 하나로 통합하는 삼국통일의 대업을 이루는 기틀을 마련하는 과정에 깊은 불심이 있었음을 깨닫고 큰 감명을 받았다고 한다.


사진제공=김혜정 씨

"극 중에서 국사였던 자장율사와 국정을 논하는 장면이 많았는데 그만큼 우리나라 역사에 있어 불교는 단순한 종교적 가르침을 넘어 국가의 뿌리를 형성하는 근간으로서의 의미가 있다"며 불교에 대한 깊은 자긍심을 드러냈다.

이를 계기로 불교에 대한 공부와 신행활동을 더욱 활발히 하게 되었다는 김혜정 씨는 〈초발심자경문〉을 항상 외며 늘 감사한 마음으로 자연 속에서 비우고 내려놓는 삶을 살고자 노력한다고 한다.

"많은 사랑을 받았던 〈전원일기〉 드라마가 종영된 지 21년이 지난 지금까지도 꾸준히 재방송이 되고 있고 팬분들이 아직도 많이 기억해 주시고 관심 가져 주시는 것도 모두 부처님의 가피라고 생각한다"며 미소짓는 김혜정 씨에게서 신실한 불자의 모습이 그려졌다.

김혜정 씨는 현재 동국대학교 심리학코칭 박사과정에 재학중인데 이 역시도 부처님 인연법으로 가능한 일이 아닌가 하며 학위를 취득하게 되면 불자로서 특히 사회적 소외계층에 대한 사회봉사활동에 힘을 보태고 싶다고 밝혔다. 또한 새해에는 불교가 조금 더 젊어지고 다양한 수행프로그램에 많은 불자들이 동참하여 불교의 저변이 확대될 수 있기를 바란다며 연예인전법단의 일원으로서 탤런트 포교 활성화를 위해서도 최선을 다하겠다고 포부를 밝혔다.

현재 '회장님네 사람들' 이라는 예능 프로에서 20년 전 안방극장을 울고 웃게 만들었던 '전원일기' 의 출연진들과 함께 예전의 추억과 에피소드를 소환하며 감초 역할을 톡톡히 하고 있는 김혜정씨는 '속풀이쇼 동치미' 등과 같은 프로그램 뿐만 아니라 '배우 김혜정 tv' 유튜브 채널로도 활발히 활동하며 팬들과 소통하고 있다. 새해에는 불자 배우 김혜정 씨의 더 멋진 활약을 기대해 본다.

전재영(연예인전법단 사무국장)

일일시호일

세균성 급성폐렴에 내몰린 미얀마 가장의 꿈

가난 대물림 끊고자 한국 찾은 미얀마 이주노동자 타원씨
폐렴에 장기까지 세균 감염돼 신장 투석…치료비도 막막



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업